સારૂ સ□વાસ□થ્ય, સારી ટેવો અને બુદ□ધિમાન વિકાસ□ પોથી આવે છે. હવે સારા સ□વાસ□થ્યના ફળોનો આનંદ લેવા માટે અને ભવિષ□યમાં યુવાનો□ વ□યાયામ, તણાવનુ નિયંત□રણ અને સ□વચ□છતા રાખવી, જેનુ મહત□વ સમજાવવુ બહુ જરૂરી છે, જેને લીધે રોગોનુ સંક□રમિતથવાનુ જોખમ □છુ થાય છે. તમણે સ□વસ□થખોરાક ખાવાની ટેવો પાડીને જેટલુ વધુ બની શકે તેટલુ સુઈને અને શારીરિક અને માનસિક રીતે તંદુરસ□તે વર□તેનો સબંધ જાણવો જોઇ□. બાળકો□ કટોકટીના સમયે □ પણ જાણવુ જરૂરી છે કે ક□યારે "ના" પાડવી, જ□યારે બાળકો શારીરિક રીતે તંદુરસ□ત હોય અને શાળામાં પણ સારી રીતે ભણે.

□□□□□□□ □□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□:

- પૌષ□ટીક આહારનો નમૂનો તૈયાર કરવો જોઇ□ અને નાસ□તા ઉપર કાબુ લાવવો જોઇ□, જેમાં ખાંડ□નુ પ□રમાણ વધારે હોય, ખાસ કરીને જમવા પહેલા. બાળકો માટે પહેલા પોતે કરીને સારૂ ઉદાહરણ તૈયાર કરવુ જોઇ□.
- દિવસની શરૂઆતમાં તમારા બાળકને પૌષ□ટીક નાસ□તો ઘરે અથવા શાળામાં લેવાનુ ચાલુ કરે.
- તમારા બાળકને જીવાણુનો ફેલાવો રોકતા શીખવો, સારી સ□વચ□છતા રાખીને, જેવી રીતે જમવા પહેલા હાથ ધોવા, મોઢાને અને છીંકતી વખતે નાકને ઢાકીને વગેરે.
- નક□કી કરે કે તમારા બાળકને યોગ□ય ઉમરે રોગથી બચવા માટે રસ□સી લગાવવી. □ક માહિતિ પત□રક બનાવો જેમાં કઈ રસ□સી તે અગાઉ લગાવેલ છે, તેની નોંધ કરે.
- તમારા બાળકને □છામાં □છી □ક કસરત કરવા પ□રેત□સાહિત કરે, જેવી કે દોડવુ, ચાલવુ, દોરડાથી કુદવુ, સાઈકલ ચલાવવી, રોલર સ□કેટીંગ કરવુ અને તરવુ.
- તમારા બાળકને કસરત કરીને તણાવથી બચવા શિખવો, બરોબર ઉંઘ લઈને, સમસ□યા□ વિષે ચર□ચા કરીને અને કામના નાનકડા ભાગ પાડીને.
- તમારા બાળકને પોતાનુ રક□ષણ કરવા "ના" કેવી રીતે પાડવી, તે શિખવો. ઝગડાથી દુર રહેવુ અથવા જોખમકારક પરિસ□થિતિ વિષે વાત કરવી.

□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□

Brushing □□□□ (□□□□□□□ □□□□□□ □ - □ □□□□□□□ □□□□□□)

જ□યારે તમારા બાળકના દાંત સાફ કરવાના સમય આવે ત□યારે દાંત સાફ કરવા વિષે તેની સાથે□ક ગીત ગાવ. દા.ત સાફ કરવા.
આ રીતે દાંત સાફ કરાય, આપણા દાંત સાફ કરે, આપણા દાંત સાફ કરે. આવી રીતે આપણે દાંત સાફ કરવા જોઇ□. □ટલે વ□હેલી સવારે!

- ૧. અવાજની અસર બનાવો. ઝુમ, ઝુમ, ઝુમ અથવા વ□ર□હુમ, વ□ર□હુમ, વ□ર□હુમ, જ□યારે તે□ દાંત સાફ કરતા હોય ત□યારે જુ□.

- ૨. તમારા બાળકને તેના દાંતને નામ આપવાનુ કહો અને જ□યારે તેની સાથે વાત કરતા હોય ત□યારે આ નામથી બોલાવો.

□□□□□□□□□ □□□□ □□□□ □□□□□□□□□ □□□ □□□□ (□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□ □□□□□□ - □ □□□□□□□□□)

તમારા બાળકને કેટલીક વ□યક□તિગત બાબતે વિષે લેવડદેવડ કેમ નહી કરવી કે જેના લીધે કીટાણુ અને રોગનો ફેલાવો થાય □ શીખવુ.
- ૧. તમારા બાળકને તેના દાંતનુ બ□રુશ, કપ, કાંસકી, વાળ□ળવાનુ બ□રુશ અને ટોપીની તસ□વીરે લેવાનુ કહો.
- ૨. તમારા બાળકને કાગળના □ક મોટા ટુકડા ઉપર છબી□ ચોંટાડવાનુ કહો.
- ૩. રંગીન ચાક, પેન□સિલ અથવા માર□કરની સાથે તમારા બાળકને X કરવાનુ કહો અથવા દરેક છબી દ□વારા. ચિત□રનુ શીર□ષક "હું જે વસ□તુ□ની લેવડદેવડ કરતો નથી."
- ૪. તમારા બાળકને વસ□તુ□ની છબી□ ભેગી કરવાનુ કહો જેની લેવડદેવડ બીજાની સાથે કરવી સુરક□ષિત છે.
- ૫. આ ચિત□રેનો ઉપયોગ કરવા માટે શીર□ષકની સાથે□ક પોસ□ટર બનાવવુ, □ક શીર□ષક સાથે "વસ□તુ□ જેની હું લેવડદેવડ કરી શકુ." □□□□□□□ □□□□□ (□□□ □□□□□□ □□□□□□ □□□□□)

Playing Children [illegible]